TRAVAILLER À LA CHALEUR...

ATTENTION !

2e ÉDITION

Santé et Services sociaux Québec

CSST

IMPORTANT !

Vous devez prendre les mesures préventives suivantes, même si le niveau de risque est faible.

Buvez au minimum un verre d'eau toutes les 20 minutes, même si vous n'avez pas soif !

Portez des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton, pour favoriser l'évaporation de la sueur.

Couvrez-vous la tête pour travailler à l'extérieur.

Étourdissements ? Vertiges ? Fatigue inhabituelle ? Cessez le travail immédiatement et prévenez sans tarder le secouriste et votre superviseur. Ces malaises peuvent annoncer un coup de chaleur.

Redoublez de prudence si vous prenez des médicaments, si vous avez des problèmes de santé ou si vous avez été malade récemment (diarrhée, fièvre, vomissements).

Rapportez au secouriste et à votre superviseur tout comportement anormal d'un collègue.

À mesure que le risque augmente, vous devez :

- ajuster votre rythme de travail ;
- prendre des pauses, de préférence à l'ombre ou dans un endroit frais.

Dans tous les cas où vous jugez qu'il y a un risque lié à la chaleur, parlez-en à votre superviseur. Vous pourrez trouver ensemble des moyens de protéger votre santé !

TRAVAILLER À LA CHALEUR... ATTENTION !

Ouf ! Quelle chaleur ! Vous suez abondamment et vous voulez savoir si le risque de subir un coup de chaleur est élevé ?

Voici un outil qui vous permettra d'évaluer rapidement le niveau de risque auquel vous êtes exposé.

Pour commencer, calculez la température de l'air corrigée.

(A) Prenez la température de l'air à l'ombre.

(B) Corrigez la température en fonction de l'humidité relative.

20 %..... retranchez 2 °C
25 %..... retranchez 1 °C
30 %..... pas d'ajustement
35 %..... ajoutez 0,9 °C
40 % ..... ajoutez 1,8 °C
45 %..... ajoutez 2,7 °C
50 %..... ajoutez 3,5 °C
55 %..... ajoutez 4,3 °C
60 % ..... ajoutez 5 °C
65 %..... ajoutez 5,7 °C
70 %..... ajoutez 6,4 °C
75 %..... ajoutez 7,1 °C
80 % ..... ajoutez 7,7 °C
85 %..... ajoutez 8,3 °C
90 % ..... ajoutez 8,9 °C

(C) Corrigez la température en fonction de l'ensoleillement.
Lorsque la température de l'air et l'humidité sont mesurées sur les lieux de travail :

Si vous êtes exposé aux rayons directs du soleil, ajoutez 4,5 °C

Si vous travaillez sous un ciel nuageux ou à l'ombre, ajoutez 2 °C

Si vous travaillez à l'intérieur, sans source de chaleur radiante, pas d'ajustement

Lorsque la température de l'air et l'humidité sont obtenues du service météorologique régional :

Si vous êtes exposé aux rayons directs du soleil, ajoutez 6 °C

Si vous travaillez sous un ciel nuageux ou à l'ombre, ajoutez 3,5 °C

(D) Corrigez la température en fonction de votre habillement.

Si vous portez une combinaison en coton (survêtement), ajoutez 4,4 °C

Si vous portez un vêtement imperméable, le risque est sous-estimé. Soyez vigilant.

2 Votre calcul (A+B+C+D) est fait ? Trouvez le résultat dans le tableau.

S'il se situe entre deux chiffres, prenez le plus élevé.

3 Déterminez le type de travail accompli pendant une période d'une heure.

Le tableau vous propose trois types de travail : léger (faire fonctionner une machine), moyen (se déplacer en faisant des efforts de poussée et de levée), lourd (travailler au pic et à la pelle).

4 Trouvez votre niveau de risque. Il est représenté par une couleur : vert, jaune ou rouge.

LA ZONE VERTE indique que le risque est faible. Mais attention ! Vous et votre employeur devez quand même prendre certaines précautions.

LA ZONE VERT PÂLE indique que le risque est plus grand si vous n'êtes pas acclimaté à la chaleur. Avec votre employeur, déterminez les mesures temporaires à prendre pour rendre vos conditions de travail sécuritaires. Habituellement, on considère qu'un travailleur n'est pas suffisamment acclimaté s'il s'agit de ses premières journées d'exposition à la chaleur, si c'est le début d'une canicule, s'il revient de vacances ou d'un congé de maladie ou s'il est nouvellement embauché.

LA ZONE JAUNE indique que le risque est de plus en plus grand. Vous et votre employeur devez prendre différentes mesures préventives pour rendre les conditions de travail sécuritaires.

LA ZONE ROUGE indique que le risque est très élevé et qu'il est encore plus grand si vous n'êtes pas acclimaté. Votre employeur doit appliquer des mesures préventives qui vous permettront de poursuivre vos activités en toute sécurité.

5 Déterminez la quantité d'eau à boire (voir la zone bleue).

LA ZONE BLEUE Un verre = 250 ml (8 oz).

Ne buvez jamais plus de 1,5 litre d'eau à l'heure.

6 Appliquez les mesures préventives.

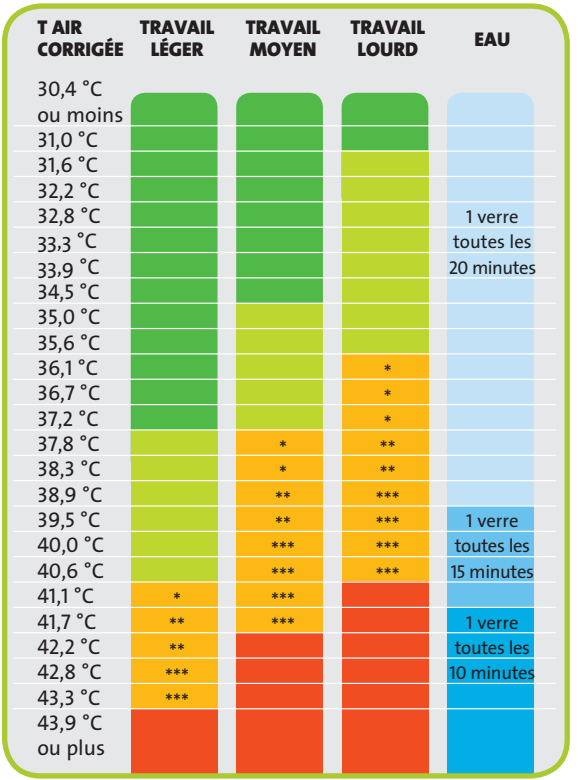

Tableau adapté du document *A Guide to Heat Stress in Agriculture*, EPA-OSHA, mai 1993.

Les astérisques indiquent que la durée des pauses doit augmenter.

DE L'EAU... ON EN BOIT PLUS QUAND IL FAIT CHAUD !

Soyez attentifs aux symptômes et aux signes qui annoncent un coup de chaleur !

Étourdissements ? Vertiges ? Fatigue inhabituelle ?

C'est peut-être le début d'un coup de chaleur.

Il faut prévenir sans tarder le secouriste et un superviseur.

Propos incohérents ? Perte d'équilibre ? Perte de conscience ?

Il y a urgence médicale ! Il faut intervenir tout de suite et traiter la personne comme si elle subissait un coup de chaleur.

PREMIERS SECOURS

1. Alerter les premiers secours : les secouristes en milieu de travail et le service 911.
2. Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui ôter ses vêtements.
3. Asperger son corps d'eau.
4. Faire le plus de ventilation possible.
5. Lui donner de l'eau fraîche en petites quantités si elle est consciente et lucide.

DC100-1125-4 (2011-03)